



JUGO DE MANZANA, SIN AZÚCAR, EMBOTELLADO

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100893

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de manzana sin azúcar embotellado es 100% jugo sin colores artificiales, sabores artificiales, o azúcar agregada o endulzantes.
- El jugo de manzana tiene vitamina C añadida.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de manzana viene empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo que rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el jugo abierto en un recipiente cerrado herméticamente y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El jugo de manzana se puede servir como una bebida fría por su cuenta o se puede utilizar como base para ponche.
- Mezcle ½ taza de jugo con ½ taza de agua de mineral o agua con gas para hacer una bebida dulce y afrutada.
- Mezcle el jugo de manzana con yogur, fruta y hielo para hacer un batido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de manzana cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas de fruta.
- ½ taza de jugo de manzana proporciona alrededor del 80% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata.**
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata.**

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (4oz)
de jugo de manzana, sin azúcar

Cantidad por Porción

Calorías	60	Calorías de Grasa	0
% de Valor Diario*			
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa <i>Trans</i>	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	5mg		0%
Total de Carbohidratos	14g		5%
Fibra Dietética	0g		1%
Azúcar	12g		
Proteína	0g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	80%
Calcio	1%	Hierro	1%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

SOPA DE CALABAZA Y FRIJOLES BLANCOS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 ½ tazas jugo de manzana
- 1 lata (15 onzas) frijoles blancos pequeños
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 taza agua
- 1 taza (15 onzas) calabaza
- ½ cucharadita canela
- ⅛ cucharadita nuez moscada, pimienta de Jamaica, o jengibre (si desea)
- ½ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal

Preparación

1. Machaque los frijoles blancos, cebolla, y el agua con un tenedor o una licuadora hasta que queden homogéneos. Déjelos de un lado.
2. En una olla grande, agregue la calabaza, el jugo, canela, pimienta negra y la sal. Si utiliza nuez moscada, pimienta de Jamaica, o el jengibre, añádalo aquí también. Revuelva.
3. Añada la mezcla de frijoles a la olla.
4. Cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos, hasta que se caliente.

Información Nutricional para 1 porción de Sopa de Calabaza y Frijoles Blancos							
Calorías	140	Colesterol	0mg	Azúcar	10g	Vitamina C	30mg
Calorías de Grasa	5	Sodio	420mg	Proteína	7g	Calcio	60mg
Grasa Total	1g	Total de Carbohidratos	28g	Vitamina A	550 ER	Hierro	2mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	7g				

Receta adaptada del "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

ADEREZO DE MANZANA PARA ENSALADA

RINDE PARA 6 PORCIONES

Ingredientes

- ¼ taza jugo de manzana
- ¼ taza aceite vegetal
- 3 cucharadas vinagre de sidra
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada azúcar
- Sal y pimienta (si desea)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un frasco bien tapado y agítelo bien. Si utiliza sal y pimienta, añádalas también.
2. Sirva sobre lechuga fresca o ensalada de pasta.

Información Nutricional para 1 porción de Aderezo de Manzana para Ensalada							
Calorías	100	Colesterol	0mg	Azúcar	3g	Vitamina C	5mg
Calorías de Grasa	80	Sodio	50mg	Proteína	0g	Calcio	2mg
Grasa Total	9g	Total de Carbohidratos	4g	Vitamina A	0 ER	Hierro	0mg
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	0g				

Receta adaptada del "Michigan Apples".